

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su varške (9%)	78 (3)	200	8	6	24	300
Jogurtas (1,5%)		200	10	2	20	90
Vynuogės		190	1	1	33	146
Kiviai		190	2	1	26	124
Iš viso			21	10	103	660

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/40AT	250	3	7	24	182
Kepta garuose lašišos file (tausojantis)	288	110	19	15	0	206
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	2	100	3	0	26	119
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A	50	2	4	22	171
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Apelsinai		300	2	0	24	108
Bananai		460	3	1	53	230
Iš viso			32	27	133	1054

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Prieskoniai (pavadinimai) vai.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		Iš viso				

Vakarienė val.

vakariene val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso						

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje